

## 2月練習計画(中学生・小学生)

**目標**      もう一度基本を大切に、スケーティングを確認しよう

日 曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1 土	エムウェーブ		<b>第34回全国中学校大会</b>			茅野S.S.P
2 日	エムウェーブ					茅野S.S.P
3 月	エムウェーブ			18:00~20:00	陸トレ	
4 火	エムウェーブ			18:00~20:00	氷上&陸トレ	
5 水			積極的休養		積極的休養	
6 木	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	
7 金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
8 土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上&陸トレ	11:00~13:00	氷上&陸トレ	
9 日			積極的休養		川上大会	
10 月	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
11 火	エムウェーブ	9:00~12:00	氷上&陸トレ		松原湖スケートセンター杯	
12 水			積極的休養		積極的休養	
13 木	エムウェーブ	16:30~18:30	エムウェーブ競技会公式練習	18:00~20:00	陸トレ	
14 金			エムウェーブ競技会	18:00~20:00	陸トレ	
15 土			エムウェーブ競技会	8:00~10:00	陸トレ	東日本ジュニア親善
16 日			エムウェーブ競技会		積極的休養	東日本ジュニア親善
17 月	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	
18 火	エムウェーブ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	18:00~20:00	氷上&陸トレ	
19 水			積極的休養		積極的休養	
20 木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
21 金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
22 土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上&陸トレ	10:00~12:00	氷上&陸トレ	
23 日			積極的休養		積極的休養	
24 月	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
25 火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
26 水			積極的休養		積極的休養	
27 木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	
28 金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上&陸トレ	18:30~20:30	氷上&陸トレ	

- ・大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。
- ・大会等詳細につきましては後日配布いたします。
- ・大会が多くありますが健康管理をきちんとして大会に臨めるようにしましょう。